

Nr 1. — Kraków, styczeń 1922. — Rok II.

ZIELNIK POLSKI

Miesięcznik ilustrowany, poświęcony ziołom leczniczym, higienie i przyrodolecznictwu.

Redaktor i wydawca: Dr med. Stanisław Breyer — Kraków, ul. Wolska L. 36

Jak odzyskać zdrowie?

Ludwik Kornaro był to znakomity, bogaty włoski szlachcic. Umarł w r. 1566 w Padwie mając lat sto kilka, łagodnie, bez mąk, tak spokojnie, jak gdy się zasypia; śmierć podług woli przyrodzenia, które chce, aby twory ziemskie tak żyć przestawały.

A jednak ten Kornaro w swej młodości był czystym pustakiem. Jego ród znakomity, umysłowe zdolności, ognisty temperament, zrobiły zeń wyuzdanego rozpustnika. Zdawało mu się, że może walczyć bezkarnie z przyrodzeniem, które często nie karze przestępstwa natychmiast, lecz jakkolwiek karę odwleka, nie minie nigdy. Aż do trzydziestego piątego roku życia, krzepkie cielesne siły Kornara zdrowie jego dosyć ochraniały. Jest to zazwyczaj wiek, w którym naturalne skutki nierozumnego sposobu życia pospolicie ujawniać się zaczynają. Tak też było i z Kornarem. Dostał kurczów żołądka, podagry, wysechł z trawiącej, powolnej gorączki i ciało przez lat tyle wszelkimi nadużyciami podkopywane, zniszczało całkowicie.

Wezwano wówczas pomocy lekarzy, lecz nieszczęśliwy doznał zwykłego rozczarowania: lekarze i lekarstwa nie zdołali zdrowia przywrócić, ponieważ przyrodzenie odmówiło swej pomocy. Chcieć przez lekarstwa uzdrowić ciało tak zepsute i tak spiesznie zbliżające się do zupełnego zniszczenia, jest równie daremnem przedsięwzięciem, jak chcieć dom, wystawiony przez długie lata na szkodliwe wpływy zewnętrzne, bliski już upadku, przez podłożenie pewnej liczby kamieni, przerobić na mocny i mieszkalny.

Kornaro miał szczęście: trafił na rozumnych lekarzy, którzy mu odjęli zupełnie nadzieję wyzdrowienia przez lekarstwa, zapo-

wiadając mu, że go tylko umiarkowany i porządny sposób życia zdoła ocalić. Ale Kornaro, jak wszyscy jemu podobni przyzwyczajeni do rozkoszy zmysłowych, a zwłaszcza podniebienia, nie miał żadnej skłonności słuchać rady owych prawych i oświeconych mężów; zażywał lekarstwa i bynajmniej się nie troszczył o zachowanie zalecanego trybu życia. A tak Kornaro aż do 40-go roku życia był niewolnikiem swego nierozumu i ofiarą cierpień.

Wreszcie poczęła w nim słabnąć ufność w zalecane lekarstwa, i gdy wreszcie lekarze oznajmili, że się stan jego zdrowia codziennie pogarsza i śmierć grozi nieuchronna, postanowił na razie na próbę zmienić tryb życia. W pamiętnikach swych wyznaje, że już wkrótce poczuł jego zbawienne skutki i przed upływem roku pozbył się wszelkich dolegliwości. Ucieszony tak pomyślnym wynikiem pozostał wiernym nowym zasadom, zgodnym z wielkimi prawami rozumu i przyrody. A tak ten płochy pustak, powróciwszy z nad brzegu grobu, widział całe pokolenia, znikające z powierzchni ziemi; stał jako stuletni starzec, z obliczem pogodnem, jak patryarcha świata dawnego wśród pokoleń coraz to nowych.

Mając lat 83 napisał dzieje swego życia i nawrócenia. W całem tem piśmie okazuje się jasność i trzeźwość umysłu; sam sposób, w jaki wesoły, wstrzemięźliwy starzec opowiada i swój sposób życia zachwala, przekonywa, że nie jest ani zagorzalcem, ani oszustem. Nie zaleca on żadnych cudownych lekarstw, lecz radzi prowadzić życie podług rozumu i praw przyrody. Słuchać tego starca sprawia rzeczywistą radość; szczęście doznawane przezeń w tak późnym wieku nie rozczuli chyba tylko człowieka z przytępionem uczuciem.

Oto stoi stary mąż rzeźki i mocny, jak młodzian i mówi: „Niektórzy, oddani uciechom zmysłowym, a rozumowi nieposłuszni zarzucają, że nie masz słusznej przyczyny życzyć sobie długiego życia, bo życie po upływie lat 65 jest raczej powolną śmiercią, a po roku 70 pozostają tylko bóle i nędze. Lecz z własnego doświadczenia mogę zapewnić, że ludzie tak twierdzący bardzo się mylą, a na dowód opowiem moje pociechy, jakich w 83 roku życia doznaję, tak, że mnie wszyscy mają za istotnie szczęliwego. Jestem ciągle zdrowy i tak mocny, że łatwo prosto z ziemi na konia wskakuję, mogę wchodzić na schody, wysokie pagórki. Zawsze jestem żywy, wesoły, przytomny, pożegnałem się z wszystkimi troskami i smutnymi myślami, a radość i spokój krzepią moje serce. Nie jestem dla siebie ciężarem i końca dni moich z weselem oczekuję“.

Miło słyszeć jak przez długie swe życie wiele prac wykonał, wiele pustych krain szczęśliwymi osadnikami zaludnił i pomyślnych owoców swej pracy sam dożył, sam je widział i z nich się cieszył.

„To także świadczy o stanie mojej duszy — pisze — iż w tym 83 roku mego życia napisałem komedję, pełną żartobliwości i niewinnych wesołych myśli. Takie płody piśmienne należą raczej do wieku młodego, jako nacechowane wesołością, kiedy przeciwnie tragedya bliżej ze starością spowinowacona. Jeśli wychwalają pe-

wnego, greckiego poetę, że napisał tragedję w 73 roku życia, i stąd wnoszą że miał zdrowy rozsądek i żywy dowcip, dlaczegóżby i do mnie nie zastosować takiego wyroku, kiedym w wieku o 20 lat późniejszym napisał komedję? Cieszę się, że przez przymioty umysłu i serca w mojem dobrem potomstwie żyć będę ciągle. Mam w domu 10 wnucząt z jednego pnia i jak się zdaje zdolnych do nauk i dobrych obyczajów. Cieszą mnie ich śpiewy i postępowanie, a że teraz głośniej śpiewam niż niegdyś, więc często razem śpiewamy. Chorób się nie obawiam, ponieważ wiem, że przyczynom wzniecającym choroby wstrzemięźliwość i umiarkowane życie najlepiej zapobiegają. Kres mego życia jeszcze nie wytknięty! jestem przekonany, że wyjąwszy przypadkowe zdarzenia, nie umrę pierwej, aż póki sama przyroda nie rozwiąże życia mego; wszystkim innym przyczynom śmierci przez porządne życie zapobiegłem. Ten zaprawdę szczęśliwy i najpożądańszy rodzaj śmierci, kiedy się życie jakby samo rozwiązuje, łagodnie bez cierpień! Od zniedołężnienia starości, z łaski Boga, jestem jeszcze daleko i sądzę, że moja dusza zostaje w najlepszej zgodzie z moim ciałem, nie opuści tak rychło swej pokrywy i że jeszcze wiele lat żyć będę, powabów tego świata używając".

Ziściło się rzeczywiście to proroctwo: w 86 roku swego życia napisał on drugą część swych pamiętników, w 91 trzecią i czwartą, żyjąc już prawie wiek cały. Tak samo ostatnia jego rozprawa nosi na sobie cechy trzeźwości i przytomności umysłu, okazuje nieprzerwaną wesołość i siłę szczęśliwego starca.

Rozrzewnia to i wzbudza zapał, gdy w ostatniej rozprawie w jednym miejscu mówi: „Co miało początek, musi mieć koniecznie swój koniec. Atoli człowiek powinien swe życie przyrodzoną kończyć śmiercią, bez mąk i przykrych cierpień — tak, jak mnie ujrzą umierającego, gdy się strawi światło życia mego".

Człowiek, który dobrą sprawę zalecał nietylko zasadami rozumu, lecz prawdę jej potwierdził własnym wielkim przykładem, licznych powinienby znaleźć naśladowców. Wszelako, godnem jest zastanowienia jak człowiek jest przemyślny, gdy chodzi o obronę rozkoszy i głupstwa. — Prawdy opowiedziane przez dobrego Kornara nie miały szczęścia zasłużyć na wiarę! Zarzucano mu już za życia, że umiarkowanie i wstrzemięźliwość nie mogły być jedyną przyczyną jego późnej starości, jego wesołości i zdrowia. Niektórzy utrzymywali, że dziwny ten starzec należy podobno do małej liczby ludzi, którzy przyszli na świat z takim usposobieniem, że ich trudno zniszczyć! Tacy ludzie nie mogą służyć za prawidło, raczej są wyjątkiem!

Kornaro nie przeczy im o tyle, iż przyznaje, że są ludzie, którzy zaledwie urodziwszy się, umierają, lecz może to są wyjątkowe zboczenia natury. „Albowiem — mówi on — niepodobna wierzyć, żeby natura, ta powszechna matka ludzi, jedne dzieci kochała, a drugie nienawidziła!" — Ponadto zgadza się on i na to, że silni z natury mają w sobie najwięcej zdolności do osiągnięcia późnej starości, lecz jakaż to starość niemal zawsze?

„Ja — mówi Kornaro — licząc sobie rok 95 jestem rzeźki i zdrowy, wesół i żywy, jak gdybym miał lat 25. Ludzie silni gdyby tak, jak ja żyli, mogliby dosięgnąć przynajmniej mego wieku, owszem mogliby żyć lat 120. Gdybym miał silną konstytucję, anibym wątpił że aż do tego wieku dożyję. Ale ponieważ urodziłem się słabowitym, więc nie mam nadziei żyć dłużej nad wiek jeden! Wszyscy, niemający mocniejszej odemnie natury mogą przez tak umiarkowane życie dojść do tego samego wieku!“

Jeśli więc zauważymy, że się zbyt silnym nie urodził, a ponadto, że aż do 40 roku zdrowie podkopywał i niszczył, należałoby przypuścić, że długie życie i zdrowie zawdzięczał przedewszystkiem umiarkowaniu i wytrwałej wstrzemięźliwości.

Zarzucano dalej, aby tylko nie zachwalać wstrzemięźliwości, że Kornaro mógł żyć wesoło, ponieważ był bogaty, żył w powabnej okolicy i wszystkie swe życzenia zaspokajał bez trudu. Ale i te zarzuty są jużto nieprawdziwe, jużto małoznaczące i Kornaro sam na nie odpowiedział. „Żeby być wstrzemięźliwym bogatym być nie trzeba. Niemajętny może łatwiej żyć wstrzemięźliwie, aniżeli bogaty. Kto z tej przyczyny niezadowolony, że z niedostatku bogactw nie może wszystkich żądz zaspokoić, temsamem jest niewstrzemięźliwym, a zatem nie może mówić, że wstrzemięźliwość jest szczęściem. Wszystkie utyskiwania w świecie na nierówny podział dóbr ziemskich pochodzą z niewstrzemięźliwości zazdrosnego urojenia, że do wesołego życia, zaspokojenie wszelkich zmysłowych chęci jest konieczne potrzebne. Niepodobna atoli świat tak przeistoczyć, aby każdy miał tyle ile ma drugi. Stan taki świata mógłby najdłużej trwać dzień jeden; już nazajutrz ludzie mądrzy, wstrzemięźliwi i silni mieliby znowu więcej. Bogaty nie ma zgoła żadnej przewagi nad niemajętnym, co do życia wesołego i zdrowego. Zaspokojenie żądz wszelkich kończy rychło szczęśliwość człowieka, poczem obrzydzenie i przesyt rychło następują.

Ludzie niemajętni sądzą błędnie, że cała owa ogromna ilość przedmiotów, w jaką się lekkomyślny bogacz zagrzebuje, potrzebną jest nieodzownie do szczęścia. Głupiec ulega suggestji innych głupców, a wszelako bogaty, równie jak ubogi mało z tego źródła prawdziwej radości odczuwają. Nie bogactwo czyniło naszego Kornara tak zdrowym i wesołym. Zdobył on tę trwałą wesołość umysłu, zanim został bogatym. (C. d. n.)

Od redakcji.

Zamiast zapowiedzianych trzech numerów równoczesnych, wydamy co miesiąc po jednym, w tej nadziei, że wreszcie druk i papier stanieją. Obecnie wydany zeszyt kosztuje nas o 40 proc. więcej, niż poprzednie, pomimo to przedpłatę podnosimy tylko na 300 mkp. ćwierćrocznie. Mamy nadzieją, że to jest ostatnia podwyżka i że wkrótce nastąpi zniżka.

Drukarnia „Prawdy“ w Krakowie, Stolarska 6.